

愛幼幼兒園 109 年 06 月份餐點表

日期	活力早餐	營養午餐	美味點心
6/1 (一)	絲瓜麵線(絲瓜、枸杞、麵線)	香香芝麻飯、黃豆海帶燉肉(黃豆、海帶、紅蘿蔔、肉塊)、蔥珠炒蛋、炒白菜、海芽豆腐味噌湯、鳳梨	高麗菜豬肉粥(高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、青豆、芹菜)
6/2 (二)	薯泥吐司捲(馬鈴薯、紅蘿蔔、沙拉、吐司)、麥茶	大魯米粉羹(香菇、白蘿蔔、魚漿、肉丸、紅蘿蔔、筍絲)、芒果	台味黑輪湯(白蘿蔔、黑輪、芹菜)
6/3 (三)	什錦大麥粥(燕麥片、葡萄乾、堅果、牛奶)	蔬菜海鮮麵(高麗菜、蘿蔔、中卷、蝦仁、肉絲)香蕉	綠豆仙草蜜
6/4 (四)	敲敲蛋、味噌湯	花瓜肉燥飯、粉絲高麗菜、炒青江絲瓜湯、西瓜	紅豆饅頭、麥茶
6/5 (五)	蔬菜蛋餅(小白菜、紅蘿蔔、芹菜、麵粉、蛋)、蕃茄蛋花湯	油飯(香菇、蝦米、肉末、紅蘿蔔)、蕃茄菇湯(秀珍菇、番茄、蛋)、芭樂	芋仔蕃薯湯
6/8 (一)	地瓜煎餅、養生茶	梅干扣肉飯、紅蘿蔔炒蛋、炒豇豆豆腐味噌湯、小番茄	雞肉冬粉
6/9 (二)	全麥吐司、南瓜玉米濃湯	茄汁鯖魚麵疙瘩(番茄鯖魚罐、小白菜、肉燥)、鳳梨	蔬菜鹹粥
6/10 (三)	蕃茄豆腐蛋餅(蕃茄、豆腐、芹菜、麵粉、蛋)、海芽湯	地瓜粥、香菇麵筋、玉米蛋、肉鬆、西瓜	蕃茄義大利麵
6/11 (四)	什錦湯麵(蝦皮、紅蘿蔔、魚丸、高麗菜、鴻禧菇、麵條)	堅果雜糧飯、海帶燉肉(海帶、紅蘿蔔、黃豆、豬肉)、枸杞絲瓜、炒龍鬚菜、牛蒡絲湯、葡萄	玉米雞蓉粥
6/12 (五)	麻油地瓜粥(地瓜、枸杞、麻油、五穀米、油條)	肉排豚骨拉麵(炸肉排、小白菜、肉燥、大骨湯)、芭樂	黑糖饅頭
6/15 (一)	牛奶燕麥(燕麥、葡萄乾、牛奶、)	鯖魚炒飯(鯖魚罐、青豆仁、胡蘿蔔、蔥花)、冬瓜蛤蜊湯、芒果	水果晶凍
6/16 (二)	蘇打餅、麥茶	餛飩湯麵(扁食、小白菜、肉燥、滷蛋豆干)、西瓜	紅豆薏仁湯
6/17 (三)	土司夾蛋+牛奶	香菇高麗菜悶飯(香菇、高麗菜、肉末、火腿)、水果茶	絲瓜滑蛋麵線(絲瓜、枸杞、蛋、麵線)
6/18 (四)	茶葉蛋、豆腐味噌湯	黎麥白米飯、馬鈴薯絞肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉)、紅燒豆腐、炒胡瓜、鳳梨苦瓜湯、西瓜	愛玉杏仁甜湯
6/19 (五)	海苔蔬菜捲(海苔、小黃瓜、紅蘿蔔、高麗菜)	日式涼麵(小黃瓜、蛋絲、蘿蔔絲)、豆腐海帶味噌湯、香蕉	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、肉末、香菇、菠菜)
6/20 (六)	南瓜蛋餅(南瓜、小白菜、蛋、麵粉)、冬瓜茶	芋頭蓋飯(芋頭丁、櫻花蝦、肉燥、芹菜)、水果茶	什錦蔬菜米苔目(高麗菜、紅蘿蔔、米苔目、肉燥)
6/22 (一)	水煮蛋、蔬菜湯(大白菜、木耳、秀珍菇)	滷肉飯、紅蘿蔔炒蛋、麻婆豆腐冬瓜肉絲湯、芭樂	椰蔥饅頭
6/23 (二)	葡萄吐司、牛奶	豬肉水餃(高麗菜、絞肉)、酸辣湯(五花肉、紅蘿蔔、沙拉筍、木耳、豆腐、雞蛋、香菜)、蘋果	紅豆豆花
6/24 (三)	蔬菜蛋花粥(紅蘿蔔、高麗菜、豬肉、玉米、蛋)	什錦蔬菜麵(小白菜、肉燥、蔥花、日式魚板花捲)、魯蛋、西瓜	香菇豆豆粥(香菇、長江豆、肉末、芹菜)
6/25—6/28 端午佳節彈性休假			
6/29 (一)	玉米脆片、牛奶	五穀飯、洋蔥豬排、吻仔魚炒蛋、脆炒黃瓜、玉米濃湯、鳳梨	鮮奶仙草凍
6/30 (二)	蔬菜沙拉土司(蛋、生菜、番茄、美奶滋)、豆漿	義大利通心麵(鮮冬菇、豬肉、花椰菜、通心麵、玉米粒、蕃茄醬)、芒果	小籠包、養生茶

◎ 為孩子健康，本園提供餐點皆為少油、低鹽料理，飲料皆為低糖飲料，請家長放心！

◎ 餐點內容會隨時令季節或配合課程活動而機動調整，不便之處，敬請原諒。